
GILBERT DELAHAYE - MARCEL MARLIER
تولين
تتعلّم السباحة
RABIE
casterman

GILBERT DELAHAYE
MARCEL MARLIER

تولين

تتعلَّم السِّباحة

جيلبير دولاهاي
مرسيل مرليه

نقلها إلى العربية
سهيل مقل

casterman



ليستِ السِّباحةُ أصعبَ بكثيرٍ مِنْ ركوبِ الدَّرَّاجةِ . إنَّها مسألةُ عادةٍ نكتسبُها فحسبُ . وحتَّى نُتقنَ السِّباحةَ يجبُ أَنْ نتعلَّمَها أولاً . كانَ ذلكَ ما قرأتْهُ تولينُ في كتابِ الهواياتِ ، وقدْ أثارها حقاً ، وبخاصةٍ أنَّ بواكيرَ الصَّيفِ قدْ بدأتْ تتسربُ إلى الطَّبيعةِ . وأفضتْ تولينُ برغبَتِها إلى أُمِّها ، فَسَمَحتْ لها بالانتسابِ إلى نادي السِّباحَةِ . وعندَ وصولِها الأوَّلِ إلى النَّادي بادرَها المدربُ بالمحاورةِ : أهلاً بكِ ، ما اسْمُكِ يا صغيرتي ؟

– تولينُ ، وأودُّ أن أتعلَّمَ السِّباحَةَ .

– كَمْ عُمرُكِ ؟

– سبعُ سنواتٍ .

– حسنٌ .. كُنَّا على وشكِ أنْ نبدأَ التَّمارينَ .. اختاري لنفسِكِ حُجْرةً صغيرةً ، وعودي سريعاً إلينا .





بدَّلَتْ تولينُ ملابِسَها في الحُجرةِ الَّتي اختارَتْها ، وأعدَّتْ مِنْشَفَتَها ، ورتَّبتْ أشياءَها ، ولم تنسَ أنْ تُحضرَ قُبَّعتَها . وفي غضونِ ذلكَ كانَ زملاؤها بانتظارِها . وفورَ انضمامِها إليهمْ بدأَ التَّعارُفُ .

قالتْ إحدى الفتياتِ : مرحباً بكِ ، لنْ تَحدي بجوارِكِ سوى الأصدقاءِ .

وتتابعتِ الجُمَلُ بعدَ ذلِكَ على مسمعِ تولينَ وهي فرحةٌ : أنا سوزانُ وتلكَ هي لارا ، وأمَّا ذلكَ الصَّبيُّ فهو ابنُ عمِّي سامي .

– قُبَّعتُكِ الورديَّةُ جميلةٌ يا تولينُ .

– ولباسُ السِّباحةِ الأصفرُ رائعٌ أيضاً . وخلالَ ذلكَ كان سامي يُساعدها بتعليقِ قُرْطِها ، ثم جاءَ صوتُ المدرِّبِ : هلموا إليَّ جميعاً .

أوعزَ المدربَ إلى الجميعِ بالذّهابِ إلى الاستحمامِ .

– يا إلهي ! كمِ المياهُ باردةٌ ! هذا ما قالتهُ تولينُ وهي ترتجفُ مع كلبِها طبُّوشٍ .

– أنا أُحِبُّ المياهَ الباردةَ ، إنَّها منعشةٌ يا تولينُ .

– حقّاً يا سامي ، وأراكَ شجاعاً في اســتقبالِها ، ولا تخشى الإصابةَ بالزُّكامِ بسببِها ، بخلافِ كلبي الصَّغيرِ طبوشٍ . عندئذٍ قالتْ تولينُ لطبُّوشٍ : ما بكَ هلْ أنتَ مريضٌ ؟

ردَّ طبوشٌ بغضبٍ : ألا ترينَ أنني مبللٌ بسببكِ .

– لا بأسَ يا طبُّوشُ ، فالاستحمامُ ممتعٌ وعلينا أنْ نألفَ المياهَ قبلَ تعلمِ قواعدِ السِّباحةِ .



وارتفعَ صوتُ المدربِ من جديدٍ : الدّرسُ الأوّلُ : اللّعبُ داخلَ المياهِ .

ولأنَّهُ تمرينٌ في غايةِ البساطةِ والسُّهولةِ ، فقدْ تسابقَ الجميعُ إلى تنفيذِهِ بمرحٍ لا يوصَفُ ، إلاّ أنَّ انتشالَ عِقْدِ الأصدافِ من قَعْرِ البركَةِ يتطلبُ فتحَ العيونِ داخلَ الماءِ . فمن سيعثرُ عليهِ أوّلاً ؟

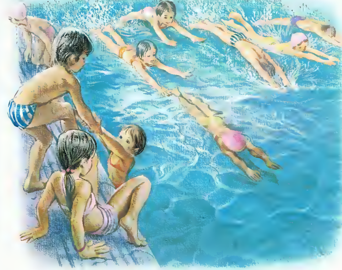
سوزانُ ؟ ربما لارا ؟ أيكون سامي ؟ إنَّها تولينُ فها هي ذي تَقْفِزُ بِهِ وَسَطَ الجميعِ .

قالتْ سوزانُ : ألا تعرفينَ العومَ على سطحِ الماءِ ؟ سوفَ أُعلِّمُكِ الطَّرِيقةَ .. تمدَّدي على ظهركِ .. ابسطي أطرافَكِ السُّفليَّةَ .. مُدي ذراعيكِ ثم ألصقيهما بجسمِكِ .. حاولي أن تُنفِّذي ذلكَ يا تولينُ .. رائعٌ رائعٌ .. إنَّها سِباحةُ الظَّهرِ .



وارتفعَ صوتُ المدرِّبِ ثانيةً : هيَّا يا أصدقاءُ إنَّهُ دَرْسُنا الثَّاني : القفزُ إلى الماءِ .
والتفَ الأطفالُ حولَ المدرِّبِ الَّذي قالَ لتولين :

– اقفزي إلى الماءِ ، وليكنْ جسمُكِ مُنْحنياً كالقوسِ ، واندفعي إلى الأمامِ للوصولِ إلى أبعَدِ نقطةٍ ممكنةٍ ، ولتحافظي على استقامَةِ ذراعيكِ وساقيكِ .



ولَمَّا نَفَّذَتْ تولينُ ما طُلِبَ مِنْها بحذافيرِهِ هَمستْ لنَفْسِها : يا لروعَةِ ما قُمتُ بِهِ !
أنا لم أغرقْ ، وأكادُ أشقُّ الماءَ كالسَّمكةِ .



واظَبَتْ تولينُ على دروسِ السِّباحَةِ ، وفي كلّ مرَّةٍ تكتسبُ مهارةً جديدةً ، إنَّها الآنَ تتدربُ على عمليَّةِ التَّنفسِ الصَّحيحةِ داخلَ الماءِ ، وأثناءَ السِّباحَةِ ، وتُصغي باهتمامٍ إلى المدرِّبِ :

– ينبغي تحريكُ القدمينِ مع الحفاظِ على استقامَةِ الذِّراعينِ .. الرأسُ خارجَ الماءِ .. ادفعوا القدمينِ باتجاهِ الجسمِ أوّلاً ، ثم ابسطوا الساقينِ ، وباعِدوا بينَهُما .. ضمُّوهما الآنَ .. لا ترشوا الماءَ رجاءً .. تولينُ كفاكِ تبرُّماً فليستِ السُّرعةُ مطلوبةً الآنَ .

استجابَتْ تولينُ لتعليماتِ المدرِّبِ الّذي تابَعَ قائِلاً : ابسطي ذراعيكِ .. قبلَ ذلِكَ يداكِ متلاصقتانِ .. افتحيهما الآنَ .. أرجعيهما تحتَ ذَقْنِكِ .. كرري الحركاتِ .. أحسنتِ أحسنتِ يا تولينُ .. تنفَّسي كما يحلو لكِ .. اجعلي تنفُّسَكِ متواتِراً حتَّى لا تتعبي .

تابعتْ تولينُ التّدريبَ بجدِّيةٍ فهي تطمحُ أن تُتْقِنَ السِّباحةَ كمُدربِها ، وبعدَ ثلاثةٍ أو أربعةِ دروسٍ رُبَّما تستطيعُ ممارسةَ سباحَةِ البطنِ .

كانَ ذلِكَ ما يجولُ في خاطِرِها ، وهي تُنَفِّذُ تعليماتِ مُدَرِّبِها .





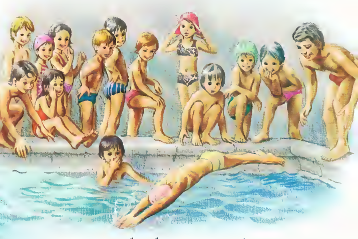
وتوالتِ الأيّامُ ، وتتابعتِ الدُّروسُ ، وتولينُ لا تبخلُ بأيِّ جُهدٍ وكأنَّها كانتْ تُدْرِكُ توقُّعَ مُدَرِّبها في أنَّها ستتقنُ السِّباحَةَ ، فها هي ذي تسبحُ دونَ أيَّةِ مساعدةٍ ، بلْ إنَّها تنسابُ في الماءِ بخفَّـةٍ ورشـاقَةٍ ، وحركـاتُ السـاقيْنِ والذراعيْنِ منسجمةٌ ، والتَّنفُّسُ متواترٌ مُنْتَظَمٌ : الشَّهيقُ معَ فتحِ الذِّراعيْنِ ، والزَّفيرُ مع إعادةِ اليدينِ تحتَ الذَّقْنِ . أنجتْ فِعْلَ ذلِكَ برغبـةٍ كُبْرى ممزوجةٍ بشيءٍ مِنَ الوجَلِ الَّذي يسكُنُ نَفْسَها كلَّما سَبَحَتْ في البِركَةِ الكبيرةِ . ولكنَّ مواصلةَ التَّدريبِ أزالتْ مخاوِفَها .



(إنَّهُ الدرسُ الأهمُّ : الغطسُ والقفزُ ، يمكنُكِ التّدرُّبُ عليه الآنَ يا تولينُ بعدَ إجادتِكِ السِّباحَةَ) . كانَ ذلِكَ كلامَ المدَرِّبِ لتولين ، وقد وقَفَ معها على حافَةِ البركَةِ ليشرحَ لها كيفيَّةَ الغطسِ .

– الذراعانِ بلصقِ الأُذُنينِ ، ومشدودتانِ ، والجذعُ مائلٌ إلى الأمامِ .. حسنٌ يا تولينُ .. واحدٌ .. اثنانُ .. اقفزي يا تولينُ .. وأنتَ يا سامي ، ابتعدْ عن حافَةِ البركَةِ قليلاً .

تساءلَ طبّوشٌ وهو يراقِبُ : أتراها عازمةٌ على الغطسِ أم لا ؟



أمَّا المدربُ فعادَ يعدُّ من جديد : واحدٌ ، اثنانٌ ، ثلاثةٌ ..

وقفزتْ تولينُ ، وارتفعَ صوتُ المدرِّبِ : لماذا تضحكونَ ؟ ألديكم جميعاً ما يكفي من الجرأةِ لتفعلوا مِثْلَها ؟ فالغطسُ للمرَّةِ الأولى ليسَ بالبساطةِ الَّتي تتخيَّلونها ، لا يجوزُ السُّقوطُ فوقَ المياهِ .. بلْ يجبُ اختراقُها برشاقةٍ وهدوءٍ وبدونِ رشِّ الماءِ . والآنَ سنُعيدُ المحاولةَ يا تولينُ .

وأثناءَ ذلِكَ كانَ طبوشٌ يودُّ تقليدَ سيِّدتِهُ الصَّغيرةِ . إنَّهُ يرغبُ بذلِكَ حقاً . ولكنْ كيفَ يُحققُ رَغْبَتَهُ ، والغطسُ غيرُ مسموحٍ للكِلابِ في بركَةِ السِّباحةِ .

قالَ المدرِّبُ : كفاكُمْ تدريباً اليومَ .. امرحوا كما تريدونَ .. والعبوا مثلَما ترغبونَ . وراحَ الأصدقاءُ يتسابقونَ إلى السُّقوطِ الحرِّ في الماءِ . إنَّهُ متعةٌ كبيرةٌ شيِّقةٌ . وفي أحضانِ البركَةِ بدأتْ لُعبةُ (حطَّة نطَّة) : يغطسونَ في ناحيةٍ ثُمَّ يخرجونَ من ناحيةٍ أخرى ، وتَلَتْها لعبةُ الدرّاجَةِ المائيَّةِ : كلٌّ يثبتُ في مكانِهِ ، ويحركُ قدميهِ داخلَ الماءِ كما يقودُ الدَّرّاجـــةَ فيطفو ، وفجأةً يوقفُ الدَّورانَ ليغوصَ وكأنَّهُ البطَّةُ .





إنَّهُ اليومُ المنتظرُ ، يومُ المهرجانِ الكبيرِ في نادي السِّباحَةِ : استعرضَ التلاميذُ مهاراتِهم أمامَ أهلِهِم وأصدقائِهِم ، ثُمَّ نُظِّمَتْ مباراةٌ بكرةِ الماءِ بينَ فريقي الدَّلافينِ وفريق عجولِ البحرِ .

كانتْ المباراةُ حاميةً ، والمنافسةُ على أشُـدِّها ، فلمنْ تكونُ الغلبَةُ ؟ ومن ينتزعُ النَّصرَ ؟

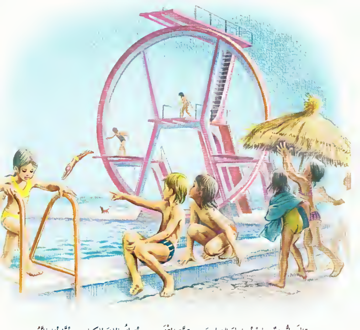
– أنا أراهِنُ على فوزِ عجولِ البحرِ .

– ولكنَّ الفريقَ الآخرَ قويٌّ .

بيدَ أنَّ النتيجةَ لم تُحسمْ ، ولَمْ يُحالِفِ النَّصرُ أيَّ فريقٍ . فقدْ انتهتِ المباراةُ بالتَّعادلِ ، لأنَّ كافةَ المتنافسينَ كانوا أبطالاً حقيقيينَ .

نالتْ تولينُ شهادةَ إتمامِ دورتِها التّدريبيَّةِ من نادي السِّباحَةِ ، استلمتها باعتزازٍ كبيرٍ ، وعادتْ إلى البيتِ مُعَطَّرةً بالفرحِ ، فغداً تبدأُ العطلةُ .. يا لحظها الكبيرِ ، فعطلةُ الصَّيفِ في هذا العامِ ستكونُ مختلفةً .. فأخوها جادٌ وأمُّها وأبوها وكلبُها طبُّوشٌ يجيدونَ السِّباحَةَ ، وسيضمهم البحرُ جميعاً .. وستكونُ تولينُ مَعهُمْ .. إنَّها ستُلاعبُ طبوشاً الّذي يسبحُ كالأسماكِ .. بكلِّ ذلكَ كانتْ تحلمُ تولينُ .. ولتحقيقِ حُلمِها لمْ تُفوِّتْ أيَّةَ فرصةٍ سنحتْ لها إلاَّ وانتهزَتْها لمتابعَةِ التّدرُّبِ .





قالَ طبُّوشٌ : لنْ أحاولَ الغطسَ من قمَّةِ المِقْفَزِ .. سأتركُ ذلِكَ للكبارِ .. أمَّا أنا فإنَّهُ يسببُ لي الدوارَ .. وعلى كلٍّ حالٍ فأنا لا يحقُّ لي النزولُ إلى بركةِ الماءِ .

نظرتْ تولينُ إلى طبُّوش مبتسمةً وقالتْ : أمَّا أنا فلنْ أغطسَ إلا من الدَّوْرِ الأوَّلِ ، لأنَّ الغطسَ من المِقْفَزِ الأعلى يحتاجُ إلى خبرةٍ سأنالُها بالتَّدريبِ .

ابتسمتْ مياهُ البحرِ الزَّرقاءِ لأسرةِ تولينَ ، وضمَّهمُ البحرُ الواسعُ بذراعيهِ ، وفتحَ لهم شطَّهُ الذهبيَّ الرمالِ حيثُ يجلِسُ المُنقِذُ على دكَّةٍ عاليةٍ يُراقِبُ الشَّطَّ والسابحينَ ، ويتدخلُ وقتَ الضرورةِ والخطرِ . لقدْ توطَّدتْ بينَهُ وبينَ تولينَ وكلبِها صداقةٌ متينةٌ .

كانتْ تولينُ تسبحُ وتمرحُ وتلهو وتفرحُ وقوانينُ السِّباحةِ لا تُفارقُها : فلا سباحةَ بعد الطَّعامِ ، ووقتَ التَّعرقِ .. ولا ابتعادَ عن شاطئِ البحرِ ، وبخاصَّةٍ في أوقاتِ الجزرِ .. ولا مخاطرةَ في المناطقِ غيرَ المخصَّصةِ للسِّباحةِ .



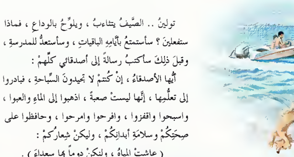
على الرُّغمِ من ابتعادِ تولينَ عن التَّهوُّرِ ، والتزامِهـا بالتعليماتِ والقوانينِ ، فإنَّ حُبَّ المغامرةِ دَفَعَها للمُجازفَةِ .. فها هي ذي تندفعُ بزورقها الصَّغيرِ بعيداً عن الشَّطِّ . كانتْ سعادتُها بالتَّجديفِ كبيرةً إلى درجةٍ أَنْسَتْها الخطرَ المقتربَ مِنْها ، فذلكَ القاربُ الآليُّ يشقُّ العُبابَ ، وينشرُ الرَّذاذَ ، ويموِّجُ الماءَ . فتدافعتْ الأمواجَ نحوَها ، وانقلبَ زورقُها ، لتجدَ نفسَها وطبُّوشاً معها في الماءِ ، ولكنَّهما اسـتطاعا الخروجَ سالمينِ .



تولينُ .. الصَّيفُ يتتابعُ ، ويلوِّحُ بالوداعِ ، فماذا ستفعلينَ ؟ سأستمتعُ بأيَّامِهِ الباقياتِ ، وسأستعدُّ للمدرسةِ ، وقبلَ ذلكَ سأكتبُ رسالةً إلى أصدقائي كلِّهِمْ :

أيُّها الأصدقاءُ ، إنْ كُنتمْ لا تجيدونَ السِّباحةَ ، فبادروا إلى تعلُّمِها ، إنَّها ليستْ صعبةً ، اذهبوا إلى الماءِ والعبوا ، واسبحوا واقفزوا ، وافرحوا وامرحوا ، وحافظوا على صِحَّتِكُمْ وسلامَةِ أبدانِكُمْ ، وليكنْ شِعارُكمْ :

(عاشتْ المياهُ ، ولنكنْ دوماً بها سعداءَ) .



www.rabie-pub.com
Published by Rabie Publishing House Syria, Aleppo
P.O Box: 7381 Tel: +963 21 2640151 Fax: 2640153
E-mail: rabie@rabie-pub.com
In cooperation with CASTERMAN, Belgium
ISBN 2-203-10125-3 ISSN 0750-0580





1 تولين في المَزرعةِ
2 تولين في رِحلةٍ
3 تولين في البَحرِ
4 تولين في السّيرك
5 تولين ، مَرحباً بالمدرسةِ
6 تولين في السُّوقِ الشّعبيّةِ
7 تولين على خَشَبةِ المَسرَحِ
8 تولين في الجَبَلِ
9 تولين في المُخيّمِ
10 تولين على مَتنِ الباخرةِ
11 تولين وفُصولُ السّنةِ
12 تولين في المَنزلِ
13 تولين في حديقةِ الحيَوانات
14 تولين تتسَوّقُ
15 تولين في الطّائرةِ
16 تولين تركبُ الخيلَ
17 تولين في المُتنَزَّهِ
18 تولين أمٌّ صغيرةٌ
19 تولين في عيدِ ميلادِها
20 تولين تعتَني بالحَديقةِ
21 تولين تركبُ الدّراجةَ
22 تولين راقِصةُ الأُوبِّرا
23 تولين في عيدِ الأزهارِ
24 تولين تُعِدُّ الطّعامَ
25 تولين تتعلّمُ السّباحةَ
26 تولين مَريضةٌ
27 تولين تزورُ خالتِها
28 تولين تسافرُ في القِطارِ
29 تولين تتعلّمُ الملاحةَ
30 تولين وصديقُها الدُّوريُّ
31 تولين والحِمارُ كَدّوش
32 تولين في عيدِ الأمّ
33 تولين في المِطادِ
34 تولين في المَدرسةِ
35 تولين تكتَشِفُ المُوسيقا
36 تولين تُضِيعُ كلبَها
37 تولين في الغابةِ
38 تولين والهديّةُ
39 تولين والجارةُ العَجيبةُ
40 تولين والأربعاءُ المَشهودُ
41 تولين في ليلةِ العيدِ
42 تولين والبيتُ الجديدُ
43 تولين في حفلٍ تنكُّرِيٍّ
44 تولين والقِطُّ المتشرّدُ
45 تولين وراءَ السّمورِ
46 تولين والحادِثُ
47 تولين مُربّيةٌ
48 تولين في درسِ الاستِكشافِ
49 تولين في درسِ الرّسمِ
50 تولين في بلادِ الحِكاياتِ
51 تولين في درسِ الطّهوِ

① CM1-25
ISBN 2-203-10125-3

